خطبات خواجہ شمس الدین عظیمی

ACD 76

Track - 3

15:33

''نیند کیا ہے اور ایک نارمل انسان کو کتنی دیر سونا چاہئے؟''

نیند کا جو حساب کتاب ہے اور کھانے پینے کا جو حساب کتا ب ہے، اس کا تعلق عادت سے ہے۔ مثلاً ایک آدمی اپنی خوراک سولہ روٹیاں کرلے۔ تو وہ سولہ روٹی کھاتا رہے گا۔ ایسے بھی واقعات سنے ہیں سنا ہے ظاہر شاہ بادشاہ جو تھا یہ ایک بکرا روز کھاتا تھا۔ سنا ہے اس کی خوراک ایک بکرا ہوتی تھی۔ روسٹ کرکے ایک بکرا کھاتا تھا۔ ابھی تو وہ زندہ ہے۔ کوئی خط وط لکھ کہ پوچھو ان سے بھئی ۔ اچھا اب وہ ایک انوکھی پہلوان آئے تھے وہ ہمارے پہلوانوں سے لڑے تھے وہ بڑی عزتی ہوئی تھی پاکستان میں۔ اس کی خوراک چھپی تھی اخباروں میں ۔ اس میں لکھا تھا صبح کے ناشتے میں ستائیس اٹھائیس انڈے اور اتنی ڈبل روٹیاں۔ اور پتہ نہیں کتنے سیر گوشت۔ کتنا دودھ۔ وہ تقریباً کوئی دس آدمی کی خوراک بنتی تھی۔ تو اس کا مطلب ہوا کہ آدمی اپنے اس جسم کو بڑھانے کے لئے جتنی چاہے خوراک بڑھالے۔ ایسے بھی لوگ آپ نے دیکھے ہوں گے مثلاً میں نے اپنے پیر و مرشد کو دیکھا وہ دو اتنی اتنی دو ٹکیاں ایک ٹکیہ صبح اور ایک ٹکیہ شام کو کھاتے تھے۔ چلتے پھرتے بھی تھے۔ انرجی بھی تھی۔ بڑھاپے میں آپ نے دیکھا ہے کہ بڑھاپے میں بڑے بوڑھے جو ہمارے بزرگ ہیں ان کی خوراک کم ہوجاتی ہے، بہت ہی کم ہوجاتی ہے۔ لیکن وہ اپنے سارے کام کرتے ہیں۔ جو ان کا نماز روزہ ، وضو کرنا اپنا غسل خانے جانا، چھوٹا موٹا کام کرنا وہ سب کرتے ہیں۔ اس خوراک سے۔ جتنا بھئی ایک بڑھاپے میں ایک آدمی کے اوپر کام ہوسکتا ہے۔ تو اب غذا کا ایسا ہے اس کو جتنا چاہے بڑھالو اور جتنا چاہے گھٹا لو۔ حضرت علی کا ایک قول ہے کہ مجھے حیرت ہے ان لوگوں پر جو کھاتے ہیں اور مرجاتے ہیں۔ یعنی وہ اتنا کھاتے ہیں اتنا کھاتے ہیں کہ بیمار ہوتے ہیں اور مرجاتے ہیں۔اب یہی صورتحال جو غذا کی ہے آپ چاہیں غذا کو کم کرلیں زیادہ کرلیں،سولہ روٹیاں کھائیں۔ چار روٹیاں بھی کھاسکتے ہیں۔ بھئی دو صبح کھائیں دو شام کھائیں۔ آپ کی صحت خراب نہیں ہوگی، اچھی ہوجائے گی۔ اور اب یہ کہ اتنی آپ کم کردیں بھئی کہ آدھی ہی روٹی کھالیں تو جتنی آپ کی جسمانی ضرورت ہے وہ پوری نہیں ہورہی تو آپ کمزور ہوجائیں گے۔ تو اس کا یہ ہے کہ ایک اعتدال کے ساتھ ، توازن کے ساتھ آپ اپنی غذا کو کم بھی کرسکتے ہیں اور اعتدال سے ہٹ کر آپ اپنی غذا کو زیادہ سے زیادہ بھی کرسکتے ہیں۔یہی صورتحال نیند کی بھی ہے ۔ میں نے ایسے ایسے لوگ بھی دیکھے ہیں جو سولہ سولہ گھنٹے سوتے ہیں۔ ان کی کمر ہی نہیں دکھتی۔ دن بھر سوتے رہتے ہیں۔

رات بھر سوتے رہتے ہیں۔ چھٹی کے دن جناب سوئیں گے جمعرات کو تو ساری
رات سوئیں گے جمعے کو سارا دن سوئیں گے جمعے کی ساری رات سوئیں گے اور
صبح کو بھی بڑی مشکل سے اٹھ کے دفتر جائیں گے۔ میں نے دیکھے ہیں ایسے۔
آپ نے بھی دیکھا ہوگا۔ ہر گھر میں ایک آدھ آدمی سونے والا ضرور ہوتا ہے۔
جب دیکھو سو رہا ہے۔ بیٹی ہو، بہن ہو، بھائی ہو، ماں ہو کوئی بھی ہو۔ تو
اصولاً انہوں نے اپنی نیند بڑھا لی۔ اور ایسے بھی لوگ ہیں جو تین چار گھنٹے
سوتے ہیں۔ اور تین چار گھنٹے سونے کے بعد بڑے چاق و چوبند رہتے ہیں۔ بڑے
حاضر دماغ رہتے ہیں۔ بہت کام کرتے ہیں۔ اب مثال کے طور پر میں جب اب تو
ماشاء اللہ مجھے بہت سارے لوگ مل گئے۔ یہ جب میں کالم لکھا کرتا تھا پہلے تو
معمولاً انیس گھنٹے کام کرتا تھا۔یہ آپ کے جو خطوط آتے تھے یہ میں اکیلے ہی
کرتا تھا سارا۔ اب تو بہت سارے لوگ آگئے۔ ان سے بھی پورا نہیں ہوتا میں اکیلا
ہی کرلیتا ہوں۔ انیس گھنٹے میں کرتا تھا۔ اس میں ذوق کی بھی بات ہے۔ کس
قسم کا کام ہے۔ کتنا آپ کو اس میں دلچسپی ہے۔ میرے ذہن میں ایک بات تھی
کہ اور تو میں کچھ کر نہیں سکتا نماز کا نہ روزے کا۔ بس یہی ہے بھئی حضور
نے میرے قلندر بابا نے مجھ سے فرمایا تھا بس اگر اللہ تعالیٰ سے دوستی کرنی ہے
، مخلوق کی خدمت کرو۔ نماز کا تو مسئلہ یہ ہے کہ اللہ قبول کرے گا تو قبول
ہوگی۔ خدمت ضرور قبول ہوگی یہ پکی پکی بات ہے۔ نماز کے تو آپ آداب پورے
کریں گے تو صاحب جب قبول ہوگی۔ اب نماز کے آداب ہی پورے نہیں ہوں گے تو
کہاں سے قبول ہوگی۔ اب یہ اللہ کی مرضی ہے وہ قبول کرلے۔ لیکن حساب
کتاب سے قبولیت میں نہیں آتی۔ لیکن اگر حضور نے فرمایا ، قلندر بابا نے آپ اللہ
کی مخلوق کی خدمت کرتے ہیں اور اس میں کوئی صلہ یعنی کوئی ان سے
مقصد وہی ہے کاروبار نہیں ہے اور کوئی تعریفیں بھی نہیں چاہتے کہ کوئی
ہماری تعریف کرے تو وہ ایسا عمل ہے جو مصدقہ ہے کہ قبول ہونا ہی ہونا
ہے۔ تو ہمیں بھی لگ گئی کہ بھئی چلو اور چلو اس وقت ہم نمازیں پڑھتے تھے
اس میں اور خیال آتے تھے ۔ وہ خطوط کا جواب جب لکھتے تھے خیال ہی نہیں آتا
تھا۔ میں نے کہا یار یہ ٹھیک ہے حساب کتاب کے وضو بھی نہیں کرنی پڑتی ، ٹھنڈ
میں کھڑا بھی نہیں ہونا پڑتا ، ہیٹر جل رہا ہے کام کررہے ہیں یا پنکھا چل رہا
ہے۔ تو اب اس میں مطلب یہ کہ ذوق شوق میں نیند کا کوئی غلبہ نہیں ہوتا۔
اچھا اب حضور پاک ﷺ سے بھی اللہ تعالیٰ نے فرمایا یا یھا المزمل قم الیل الا قلیل
نصفہ .... اے پیغمبر ! تم کمبل اوڑھنے والے اللہ تعالیٰ نئے نئے ناموں سے یاد
کرتے ہیں اپنے محبوب کو، بڑے بڑے خطاب دئے ، کبھی حم کہہ دیا کبھی یاسین
کہہ دیا ، یا یھا المزمل کہہ دیا۔ یا یھا المدثر کہہ دیا۔ حبیب ہے اپنے محبوب کو
بھئی جس طرح بھی یادکرے تو یہ ہے کہ اے پیغمبر ﷺ! رات کو آدھی رات گزر
جائے یا آدھی رات سے کم گزر جائے یا تھوڑی زیادہ گزر جائے اٹھو۔ اور اٹھ کے
قرآن پڑھو اللہ کے سامنے۔ تو اس کا بھی مطلب یہ ہے کہ نیند پہ کنٹرول حاصل
کرنا۔ تو زیادہ سونا جو ہے یہ تو زیادہ جس طرح آدمی کم سونے سے بیمار ہوتا

ہے ۔ یعنی اتنا کم سوئے آپ کہ بھئی بالکل کم سوئیں ایک گھنٹہ تو بھئی اس
طرح بیمار ہی ہوجائیں گے۔ لیکن اگر فرض کیجئے ایک آدمی کا وقفہ پانچ گھنٹے
ہے اور وہ چار گھنٹے سوئے، نہیں بیمار ہوگا۔ وہ عادت پڑ جائے گی۔ اور اگر
آدمی بالکل ہی سوتا رہے۔ وہ بھی بیمار ہوجائے گا۔ وہ بالکل ہی ڈل ہوجائے گا۔
بہت ساری خواتین آتی ہیں اپنے شوہروں کی شکایت کرتی ہیں صاحب کام پہ
نہیں جاتے۔ کاروبار نہیں کرتے۔ گھر میں بڑی پریشانی ہے۔ تو میں ان سے پوچھتا
ہوں تمہارے شوہر کس وقت اٹھتے ہیں صبح کو ۔ کہنے لگیں کہ جی گیارہ بجے
بارہ بجے۔ بھئی گیارہ بجے بارہ بجے وہ اٹھے گا تو اسے نہ تو کوئی ملازم رکھ
سکتا ہے اور نہ کوئی کاروبار کرسکتا ہے۔ ظاہر ہے جب گیارہ بجے اٹھے گا تو
دفتر تو نو بجے کھل رہے ہیں۔ دکانیں صبح آٹھ بجے کھلنی ہیں۔ تو گیارہ بارہ
بجے اٹھنے والا بندہ کیسے کام کرے گا۔ اچھا جب اگر وہ رات کو کام کرے گا تو
رات کو دفتر بند ہوں گے۔ اور ایک حدیث بھی ہے اس سلسلے میں یہاں یاد آگئی
حضور قلندر بابا اولیاء نے اس کو بہت زیادہ بار فرمایا کرتے تھے (عربی) کہ صبح
کا سونا جو ہے وہ وسائل کو گھٹا تا ہے۔ رزق کم کردیتا ہے۔ اب ہمارے ہاں اب
رزق میں آدمی کہتا ہے رزق سے مراد پیسہ ، رزق سے مراد بڑا گھرہ نہیں، رزق
سے مراد زندگی میں کام آنے والے تمام وسائل ۔ عزت، شہرت ، صحت، بچے، گھر
بار، کھانا پینا، کاروبار سب کا سب رزق میں شامل ہے۔ رزق سے مراد خالی
روٹی نہیں ہے۔ اب ایک آدمی صبح کو سو رہا ہے اب اس کی صحت خراب
ہوگئی۔ تو ایک صحت مند آدمی کی طرح وہ کھانا تو نہیں کھاسکتا ۔رزق گھٹ
گئی۔ نو بجے اسے جاکے کام کرنا چاہئے اب وہ جارہا بارہ ایک بجے وہاں اسے کام
ہی نہیں ملا۔ ملنے چاہئے تھے اسے سو روپے شام کو وہ لے کر آرہا تیس روپے۔
رزق گھٹ گئی۔ تو اب یہ ہے کہ نیند جو ہے وہ کم سے کم آدمی کر سکتا ہے۔
اور روحانی لوگ تو یہ کہتے ہیں صاحب پانچ گھنٹے سے زیادہ نہیں سوناچاہئے۔
اور حضرت اویس قرنی فرماتے ہیں کہ دو گھنٹے پینتالیس منٹ سے زیادہ تو
سونا ہی نہیں چاہئے۔ تو جب انہوں نے یہ فرمایا کہ دو گھنٹے پینتالیس منٹ اس
کا مطلب ہے اگر آدمی پریکٹس کرلے دیکھیں ایک دم جاگے تو بیمار ہوجائے گا۔
آہستہ آہستہ اگر اس کی پریکٹس کرلے تو پانچ گھنٹے کی نیند جو ہے
انسان کے لئے کافی ہے۔ اس سے آدمی چست بھی رہتا ہے۔ خوش بھی رہتا
ہے۔ صحت بھی اچھی رہتی ہے۔ بھوک بھی زیادہ لگتی ہے۔ آپ کبھی تجربہ
کرلیںکہ کم سونے والے لوگوں کو بھوک زیادہ لگتی ہے۔ اس لئے کہ جتنا کام کریں
گے ، حرکت ہوگی کھانا زیادہ ہضم ہوگا۔ جتنے آپ پڑے سوتے رہیں گے چار پائی
پہ ظاہر ہے کھانا کم ہضم ہوگا۔ تو یہ جو انہوں نے کہا کہ بیمار تو نہیں
ہوجائے گا اگر کسی چیز کو اعتدال سے ہٹ کر کیا جائے تو آدمی بیمار ہوجائے
گا۔ اور اگر کسی چیز کو اعتدال میں رہ کر کیا جائے تو آہستہ آہستہ کیا جائے
اس کی پریکٹس کی جائے اور ساتھ ساتھ یہ کہ اس کے پیچھے کوئی رہ نما بھی
ہو ، استاد بھی ہو، اب وہ کہے جی مجھے تو جی بس چار گھنٹے سے زیادہ نہیں

سونا۔ اب جسم ٹوٹ رہا ہے برا حال ہے۔ اب استاد کا کام یہ ہوگا کہ وہ کہے
گا نہیں بھئی سو جاؤ، سوجاؤ۔ سوکر پھر دوبارہ کوشش کرو۔ کہے جی میں تو
دس گھنٹے سوتا ہوں۔ کہ ٹھیک ہے دس گھنٹے سوتے ہو کوشش کرو کہ آٹھ گھنٹے
سوے وہ کوشش کرو کہ سات گھنٹے سوے وہ آہستہ چھ مہینے میں سال بھر میں
اس کو پانچ گھنٹے پہ لے آئے گا۔ اب اس میں کوئی اس کو نقصان بھی نہیں
ہوگا۔ تکلیف نہیں ہوگی۔ بچوں کا حساب ہے۔ چھوٹے چھوٹے بچے ہیں۔ اب یہ آپ
ان کو وزن نہیں پکڑاتے بچوں کو۔ آپ کو پتہ ہے کہ یہ بچے پہ اگر وزن ڈال دیا
گیا تو یہ ختم ہوجائے گا۔ ایک چھوٹا بچہ تین مہینے کا چار مہینے کا اس کے ہاتھ
میں آپ پنسل بھی نہیں دیتے۔ اور وہی بچہ جب اٹھارہ سترہ سال کا ہوتا ہے تو
ہر باپ کی خواہش ہوتی ہے وہ وزن اٹھائے تاکہ اس کے اندر ہمت پیدا ہو۔
مجھے یاد ہے ایک دفعہ ہمارے اباجی لے گئے بازار میں۔ وہ جناب آم کا ٹوکرا خرید
کے میرے سر پہ رکھ دیا۔ ایک تو وہ بھاری تو بہت گردن ہلے۔ ایک یہ کہ مجھے
شرم بہت آئی۔ یار بازار میں ٹوکرا لئے جارہے ہیں۔تو میں ذرا سا رکا ادھر ادھر
ٹوکرا رکھا ادھر ادھر دیکھا اباجی نہیں تھے میں نے مزدور کو بلایا ۔ کہنے لگا ایک
پیسہ لوں گا۔ اس زمانے میں ایک پیسہ بہت ہوتا تھا۔ میں نے کہا ٹھیک ہے ایک
پیسہ دے دوں گا تو اسے اٹھا۔ وہ جناب وہ ٹوکرا لے کر تھوڑی دور ہی چلا تھا پتہ
نہیں اباجی کیسے نمودار ہوگئے۔ اس نے کہا اس کے سر پہ رکھ یہ لے پیسے۔ وہ
جناب پھر وہ گھر تک میں لے کر آیا۔ تو مجھے تو بہت برا لگا۔ بڑی بے عزتی
محسوس ہوئی۔ لیکن میں نے یہ سمجھا کہ وہ ضرورت تھی۔ ایک تو وہ مجھے
وزن اٹھانے وہ بعد میں وہ ٹوکرا اٹھانا میرے بہت کام آیا۔ ایک یہ کہ وہ جو ایک
حجاب تھا کہ بھئی اچھے گھر کے آدمی ہیں ہم تھوڑی ٹوکرا اٹھا سکتے ہیں۔ یہ
مزدوروں کا کام ہے۔ یہ ذہن سے بات نکل گئی۔ تو مقصد یہ کہ اب یہ بھی
ضرورت ہے کہ آپ اپنے بچوں سے وزن اٹھوائیں۔ آپ اپنے بچوں سے ایسے کام
کرائیں جس سے ان کے اندر ہمت پیدا ہو۔ وہ بالکل ہی وہ گھر کے ایک حضور
قلندر بابا نے ایک قصہ سنایاتھا ایک نواب صاحب کے بیٹے تھے۔ بڑے ہوگئے۔ پانچ
سال کے ہوگئے۔ چھ سال کے ہوگئے۔ وہ گود میں ہی ٹنگے رہتے تھے۔ ٹانگیں ان
کی لٹکتی رہتی تھیں۔ ان کی وہ جو آیا تھی اس کو وہ ددا کہتے تھے۔ ددا ، تو
ایک ان کے ہاں مہمان آئے ، نواب صاحب کے ہاں، انہوں نے دروازہ کھولا گود میں
نواب صاحب لٹکے ہوئے تھے۔ دوست نے پوچھا تو اس کو بتایا کہ یہ نواب صاحب
کے صاحبزادے ہیں۔ انہوں نے کہا نواب صاحب آپ اپنا نام بتائیے۔ وہ شرماگئے
شرما گئے، منہ چھپالیا۔ تو انہوں نے کہا نہیں نہیں نواب صاحب نام بتائیے نانام
تو آپ کو آتا ہے۔ اوں اوں کرکے پھر وہ چھپ گئے۔ پھر اس نے کہا آیا نہ کہ نواب
صاحب نام آپ کو آتا ہے بتائیے ناں، بتائیے ناں۔ وہ بڑے شرما کے انہوں نے منہ
چھپا کے کہنے لگے ڈڈا ٹم بٹاؤ۔ مقصد یہ ہے کہ اگر بچے کو اس طرح پرورش کیا
جائے تو وہ چھ سات سال کا بچہ نام بھی نہیں بتاسکتا۔ تو اب یہ بھی ضروری
ہے کہ آپ اپنے بچوں کی اس طرح تربیت کریں کہ وہ زندگی کی جو نشیب و

فراز ہے ۔ دیکھئے زندگی میں تکلیفیں بھی آتی ہیں، زندگی میں آسائشیں بھی آتی ہیں ہر طرح سے کوئی انسان ایسا پیدا نہیں ہوا کہ جو ساری عمر خوش رہا ہو، اور کوئی انسان ایسا بھی پیدا نہیں ہوا جو ساری عمر رنجیدہ رہا ہو۔ یہ ایک نظام ہے کبھی گرمی ہے، کبھی سردی ہے، کبھی پریشانی ہے، کبھی خوش حالی ہے۔ تو اس کے لئے بھی ہم اپنے بچوں کو تیار کرتے ہیں، خود تیار ہوتے ہیں، تو اس کو تیار ہونے میں ظاہر ہے اعتدال کا ایک راستہ اختیار کیا جاتا ہے۔ تو جس طرح زندگی کے دوسرے تقاضے ہیں پورے کرنے کے لئے ہم اعتدال اختیار کرتے ہیں، اگر اسی صورت سے نیند کی کمی ، نیند کی کمی سے بلاشبہ لاشعور بیدار ہوتا ہے۔ نیند کی کمی اس حد تک کرلیں کہ جتنی ہمیں نیند کی ضرورت ہے مثلاً اب پانچ گھنٹے ہمیں نیند کی ضرورت ہے ہم چھ گھنٹے کیوں سوئیں؟ اور ہمیں چھ گھنٹے نیند کی ضرورت ہے ، ہمارا جسم چھ گھنٹے کی نیند میں وہ تمام تقاضے پورے ہوجاتے ہیں باڈی کے سونے سے جو ہونے چاہئیں ، چھ گھنٹے میں ہوجائے تو ہم سات گھنٹے کیوں سوئیں؟ ان سات گھنٹوں میں بھئی دنیا کا کام کریں، اللہ کا کام کریں، مطالعہ کریں، اللہ کے نام کی اشاعت و تبلیغ ، دس کام ہوسکتے ہیں۔ تو یہ آدمی اگر اعتدال سے ہٹ کر کوئی بھی کام کرے گا بیمار ہوجائے گا۔ چاہے وہ نیند ہو، چاہے وہ کھانا ہو، مثلاً کھانا آپ بے اعتدالی میں کھائیں تب بھی بیمار ہوجائیں گے۔ اور اگر کیا کہتے ہیں ہاں اعتدال میں رہ کر کام کیا جائے تو ہر کام جو ہے وہ خوشی کا باعث بن جاتا ہے۔ اور اس سے صحتمندی حاصل ہوتی ہے۔

★★★★★